

参加者  
募集

今年も開催します。皆さんの健康寿命を守る！

港南スポーツセンター・港南地区センター・桜道コミュニティハウス合同事業

自分のカラダを知って整えよう！

# インボティ測定＋健康体操

**インボティ測定器**（体成分分析、骨格筋/脂肪量等）でご自身のボディバランスチェック測定、自分に合った健康体操をしましょう！インボティの測定結果用紙は皆さんにお渡しします。



測定



体操

3月6日 **水** 曜日

時間：午前10時～11時30分

場 所：港南地区センター 2階 中会議室

募 集：おおむね60歳以上 15人（先着）

参加費：600円

持ち物：筆記用具・動きやすい服装でお越しください。

申込み

2月12日（月）13時より港南地区センター、

電話 **841-8411** または直接窓口へ

お問合せ

↓開催場所

港南スポーツセンター  
港南区日野 1-2-30  
Tel：841-1188

港南地区センター  
港南区日野 1-2-31  
Tel：841-8411

桜道コミュニティハウス  
港南区港南 6-2-3  
Tel：843-5406